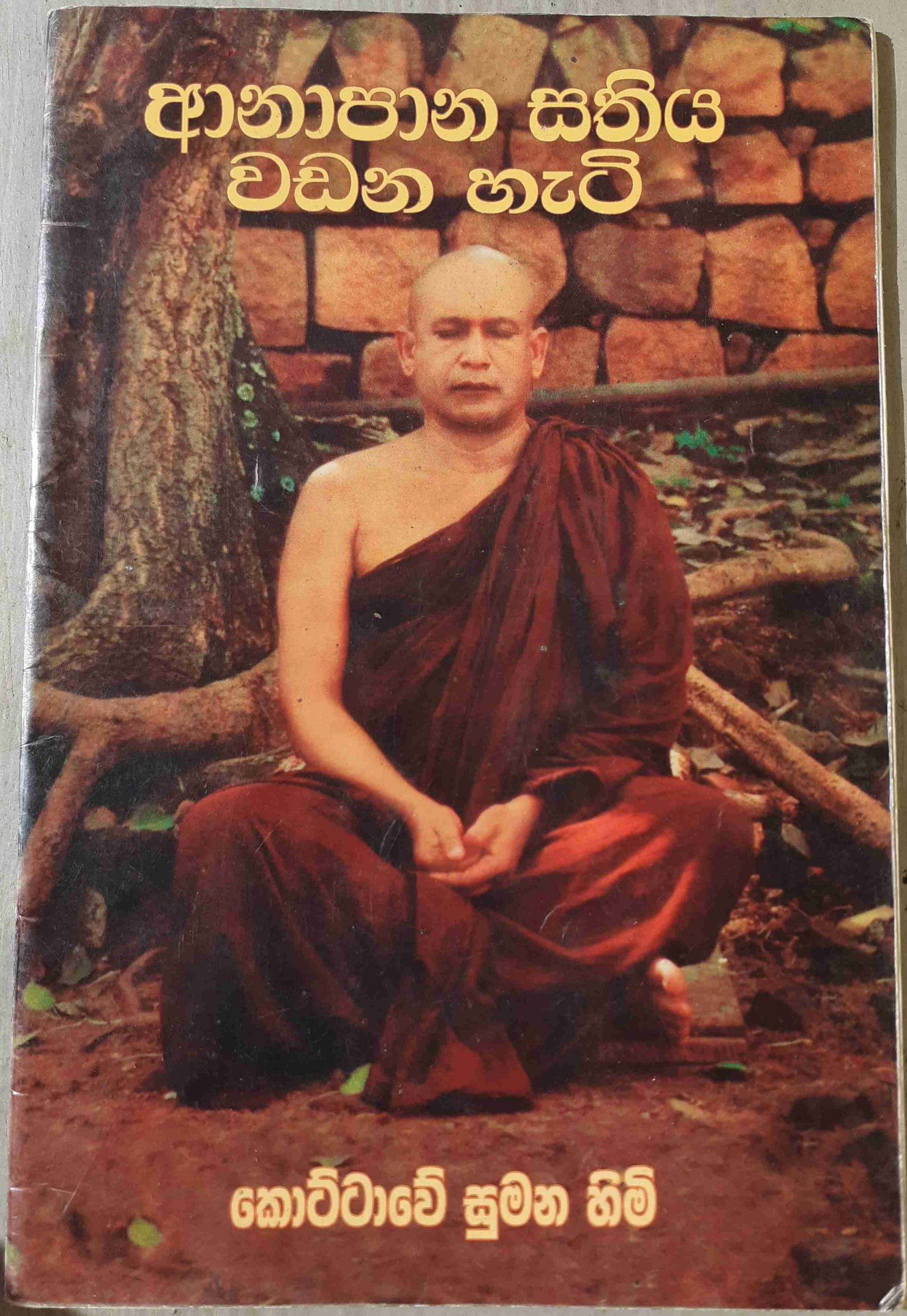
ආනාපාන සතිය වඩන හැටි



කොට්ටාවේ සුමන හිමි

ආනාපානසතිය
වඩන හැටි

කොට්ටාවේ සුමන හිමි

පළමු මුද්‍රණය	: 1999 ඔක්තොම්බර්
දෙවන මුද්‍රණය	: 2001 නොවැම්බර්
තෙවන මුද්‍රණය	: 2003 මැයි
සිව්වන මුද්‍රණය	: 2004 අගෝස්තු
පස්වැනි මුද්‍රණය	: 2006 ජූනි
සයවැනි මුද්‍රණය	: 2008 ජූලි
හත්වැනි මුද්‍රණය	: 2010 මාර්තු

ආනාපානසතිය වඩන හැටි
© කොට්ටාවේ සුමන හිමි

පිටකවරය හා පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය
සාලිය ජයකොඩි
අංක: 43, සුදේරිස් සිල්වා මාවත, හොරණ
දුරකථනය: 060 2 300999

මුද්‍රණය:
සිකුරු පොත් ප්‍රකාශකයෝ
144, වෙනිවැල්කොළ, පොල්ගස්ඕවිට.
දුරකථනය: 071-4448398 / 2 704832
sikurupoth@gmail.com

ආනාපානසතිය වඩන හැටි

(දෙවන සංස්කරණය)

සැකසුම:
කොට්ටාවේ සුමන හිමි

ප්‍රකාශනය:
ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමය
සම්බෝධී යෝගාශ්‍රමය,
සම්බෝධී මාවත, වෙනිවැල්කොළ,
පොල්ගස්ඕවිට.
දුරකථනය: 011 2 704918 / 011 4 950810
අන්තර්ජාලය: sambodhiya.org

මේ පොත ගැන.....

බෞද්ධයෝ භාවනාවට කැමැත්තෝ ය. නමුත් භාවනාවේ යෙදෙන්නෝ ස්වල්ප දෙනෙක් වෙති. එයට හේතුවඃ- භාවනා උගන්වන ගුරුවරුන්ගේ අඩු වීමත්, පොත් දුර්ලභ වීමත්ය. ඒ අඩුව සැළකූ පොල්ගස්ඕවිට වෙනිවැල්කොළ සම්බෝධී යෝගාශ්‍රමය ආරම්භ කර එහි අධිපති ධුරය දරණ කම්මට්ඨානාචාර්ය ගරු කොට්ටාවේ සුමන ස්වාමීන්ද්‍රයන් විසින් ''ආනාපාන සතිය වඩන හැටි'' නමින් ශ්‍රේෂ්ඨ ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ප්‍රකාශයට පත් කර තිබේ.

ආනාපාන සති භාවනාව ආරම්භයේ සිට විදර්ශනා භාවනාව දක්වා ලියා තිබෙන කරුණු ඉතා විශිෂ්ඨය. පැහැදිලිය. ක්‍රමවත් ය. මෙතුමන්ගෙන් බෞද්ධ උපාසක උපාසිකාවන්ට පමණක් නොව ගරු ස්වාමීන් වහන්සේලාට හා දසසිල් මාතාවන්ට සිදු වූ සිදුවන සේවය මහමෙර පරයන සේ උසය, මහ සමුදුර සේ පළල්ය, මහ පොළොව සේ සණ බහුලය. ගරු සුමන හිමියන්ගේ උදාරතර මේ සත් ක්‍රියාවට ලක්වැසි හැම බෞද්ධයෙකුගේ ම භක්තිාදරය ලැබිය යුතුය.

නැණවත් සැදැවත් හැම දෙනාම මේ පොත පරිශීලනය කොට දෙලෝ වැඩ සාදා ගත යුතුය.

මේ සසුන් ලැදි
ඕමත්තේ ඤාණවිමල හිමි
සම්බෝධී යෝගාශ්‍රමය
වෙනිවැල්කොළ
පොල්ගස්ඕවිට.

හැඳින්වීම හා පුණ්‍යානුමෝදනාව

මේ පොත සම්පාදනය කළේ භාවනා පාඨමාලාවකට සහභාගී විය නොහැකි එහෙත් භාවනාවට ලැදි කාර්ය බහුලව වාසය කරන පින්වතුන් උදෙසාය. සමාධි භාවනා මාර්ගය සාගරයක් බඳුය. එයින් මා ලබා ඇත්තේ බින්දුමාත්‍ර දැනීමක් යයි සිතමි. එයින් ජනතාවට වැඩක් වේය යන අදහසින් මේ පොත් පිංච ලියන්නට සිතුණි. මේ පොත ජනතාව අතරෙහි ජනප්‍රිය වූ නිසා මුද්‍රණ හතරකදී පොත් 8000 ක් නිකුත් කරන ලදි. පස්වෙනි වරටත් මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීම සතුටට කාරණයකි.

මේ සඳහා පාළිපාඨ බොහෝ දුරට අඩු කොට ඉතාම සරළ භාෂාව යොදා ගතිමි. මෙහි ඇති විශේෂත්වය නම් බොහෝ යෝගීන් ඇසුරු කොට ලබාගත් අත්දැකීම් වලට මුල්තැන දීමයි. මේ පොත භාවිතා කිරීමෙන් ටික දෙනෙක් හෝ භාවනා මාර්ගයට බැස ගන්නේ නම් මගේ උත්සාහයට හොඳටම ප්‍රමාණත් වේ. භාවනාව දියුණු කරන යෝගීන්ට අවශ්‍ය කරුණුද මෙහි ඇතුළත් කර ඇත. මෙයින් ජනිත කුශල බලය මගේ ගුරුවර දෙමාපියන්ට හිමි වේවා. මට මග පෙන්නා දුන් සියලු ඇදුරුවරයන්ට අයිතිවේවා. පරලෝ සැපත් සියලු දායක පිරිසටත්, මේ පොත ලිවීමට විවේකය ලබා දුන් නේවාසික ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුලු කාර්ය මණ්ඩලයටත් පොත ප්‍රකාශයට පත් කළ ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමයටත් හිමිවේවා. සම්බෝධී යෝගාශ්‍රමය ගොඩ නැගීමට අතදුන් මිලිනා බ්‍රිජට් මහත්මිය ඇතුලු පවුලේ සැමටත් අයිති වේවා. හැම දෙනාට මේ පින් බෙලෙන් ධර්මාවබෝධය වේවා!

මීට - සසුන් ලැදි
කොට්ටාවේ සුමන ස්ථවිර

සම ලේඛිකාවන්ගෙන්.....

සමාධි භාවනාව පිළිබඳ පොතක් ලියා දෙන ලෙස ගරු නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ට ආරාධනා කළෙමු. අපගේ ආරාධනය පිළිගත් උන් වහන්සේ මෙම වස් කාලයෙහි සියලු වැඩ අතහැර භාවනාවට වෙන් වී වාසය කරමින් ආනාපාන සතිය පිළිබඳ කුඩා පොතක් ලියා දුන්හ. පොත කුඩා වුවත් කලක් භාවනා යෝගීන් ඇසුරු කිරීමෙන් ලත් අත්දැකීම් උපයෝගී කරගෙන ඉතා සරළව ලියා ඇති නිසා භාවනා යෝගීන්ට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජන වනු ඇතැයි සිතමු. උන්වහන්සේ විසින් වසර තිහක් පමණ අප සංගමයේ අනුශාසක ධූරය උසුලමින් දිවයිනේ විශාල පිරිසකට භාවනා පිළිබඳ දැනුම ලබා දී සාමාජික පිරිස 3000 කට ආසන්නව වර්ධනය කරන ලදී. නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ මේ උදාර ශාසනික සේවයට අතදීමට ලැබීම අපගේ භාග්‍යයක් කොට සලකමු.

මේ පොත් පිංච ලියා දුන් නායක ස්වාමීන් වහන්සේට උතුම් බුදුබවම අත්වේවා. මෙය මුද්‍රණය කිරීමට සහයෝගය දුන් සමිතියේ සාමාජික පිරිසටත් ඉතා ඉක්මනින් පිරිසිදුව මුද්‍රණ කටයුතු කර දුන් කහතුඩුවේ සිකුරු ප්‍රකාශක මුද්‍රණ ආයතනය හිමි මහතුන්ටත් එම සේවක පිරිසටත් අනේක වාරයක් පින් දෙමු.

—

ඉන්‍ද්‍රසිලි කන්නන්ගර
සුනේත්‍රා චන්ද්‍රලතා
ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත ශාසනික
යෝගාවචර සංගමය

"ආනාපාන සතී යස්ස
පරිපුණ්ණා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා
යථා බුද්ධේන දේසිතා
සෝ ඉමං ලෝකං පභාසේති
අබ්භා මුත්තෝව චන්දිමා"

යම් යෝගාවචරයෙකු විසින් බුදුරදුන් වදළ ආකාරයට ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව හාත්පසින් සම්පූර්ණ කොට වඩන ලද්දේ ද, නැවත නැවත සේවනයකොට පිළිවෙලින් ප්‍රගුණ කරන ලද්දේද, හෙතෙම සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී ආර්ය මාර්ගයට පැමිණ වලාකුලින් මිදුණු පුන්සඳ සේ ලෝක සත්ත්වයා අතරෙහි දීප්තිමත්ව බබලයි.

ආනාපානසතිය වඩන හැටි

ආනාපානසති සමාධි භාවනා කර්මස්ථානය බුදු සසුනකින්ම ලැබෙන ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨ කර්මස්ථානයකි. බුදුරදුන් පහළ වීමට පෙරත් මෙම කර්මස්ථානය තිබිණි. එහෙත් විදර්ශනා භාවනාවට හරවා නිවන් මඟට බැස ගැනීමේ පිළිවෙලක් තිබී නැත. බුදුරදුන් සියල්ල දත් නුවණින් අවබෝධ කොට මෙම කර්මස්ථානයෙන් නිවන් මග දේශනා කළහ.

යමෙකුට සමාධිය වඩා ධ්‍යාන අභිඤ්ඤා, අෂ්ඨ සමාපත්ති උපදවා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ආනාපානසතියෙන් එය කළ හැකිය. සමාධිය වඩා විදර්ශනා කිරීමට අවශ්‍ය නම් එසේ කළ හැකිය. ආරම්භයේ පටන් විදර්ශනා කිරීමට කැමැති නම් එසේ කළහැකිය. විදර්ශනා වඩා නැවත සමාධිය උපදවා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එසේ කළ හැකිය. මේ අනුව ආනාපාන සති සමාධි භාවනා කර්මස්ථානය යෝගාවචරයන්ට සියලු සම්පත් ලබා දෙන කප්රුකක් හා සමානය.

ආනාපානසති සමාධිය උපදවා ගෙන නැවත නැවත සේවනය කොට ප්‍රගුණ කර ගැනීමෙන් බොහෝ ආනිශංස ලැබෙන බව බුදුරදුන් වදළහ. ආනාපානසති සමාධිය ඉතාම ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි. එයට ශාන්ත බවක්, ප්‍රණීත බවක් අමුතුවෙන් එකතු කිරීමට අවශ්‍ය නැහැ.

මලේ සුවඳ මෙන් ශාන්ත ප්‍රණීත බව එහිම ඇති නිසා අසේචනිකයි. භාවනාවට වාඩිවෙන වාඩිවෙන වාරයක් පාසා කායික මානසික සැපය ගෙන දෙන නිසා සැප විහරණයකි. උපදින උපදින නීවරණාදී අකුශල ධර්මයන්, ආනාපාන සති සමාධියෙන් වහ වහා අතුරුදහන් කරයි. සංසිඳවයි. ආනාපානසතිය වැඩූ තැනැත්තාගේ යම් අවසන් හුස්ම වාරයක් වේද, එය සිහිනුවණින් අවසන් කරන බව ද, බුදුරදුන් වදළහ.

මෙසේ අනේක ආනිශංස ඇති ආනාපානසති සමාධි භාවනාව යෝගාවචරයින් ට නිවන් මග සාදා දෙන බව තේරුම් ගත යුතුය. මෙතැන් සිට ආනාපාන සතිය වඩන ආකාරය පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් කරන්නෙමි.

භාවනා ආරම්භය

ආනාපානසතිය පමණක් නොව යම්කිසි භාවනාවක් වැඩීමට සූදානම් වන තැනැත්තාට මූලික සකස් වීමක් අවශ්‍යය. පළමු කොට ශීලය පිරිසිදු කර ගත යුතුය. පිරිසිදු පක්ද්ච ශීලය වුවද භාවනාවට ප්‍රමාණවත් වේ. භාවනාව ගැනත්, තුණුරුවන් පිළිබඳවත් ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාසය ඇති කර ගත යුතුය. කායික, වාචසික සංවරය අත්‍යවශ්‍යය. විශේෂයෙන් වාචසික සංවරය ඉතා හොඳින් පවත්වා ගත යුතුය. සියලු බැඳීම් වගකීම් වලින් සිත නිදහස් කර ගත යුතුය. ආහාරපානාදී තමාගේ මූලික අවශ්‍යතා නිරායාසයෙන් ලැබීමට සලස්වා ගත යුතුය. භාවනා පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ගුරුවරයෙක් ලබාගත යුතුය. ගුරුවරයෙක් නොමැතිව ටික ටික භාවනා කළාට කම් නැත. දිවා රාත්‍රියේ භාවනාවට ඇරී ගුරුවරයෙක් නැතිව භාවනා

නොකළ යුතුය. හිතුමතේට භාවනා කිරීමෙන් තමන් බලාපොරොත්තු වන තැනට යාගත නොහැකි වේ. මානසික රෝගවලට පවා භාජනය විය හැකිය.

භාවනාවට විවේක ස්ථානයක් අවශ්‍යයි. හැමදෙනාටම ආරණ්‍යවලට යා නොහැකි නිසා බාහිර ශබ්ද වලින් තොර ස්ථානයක් සොයාගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ.

භාවනාවට වාඩි වීමේදී යමකට හේත්තු නොවී ශරීරය සමබරව තබාගෙන සිටීම හොඳම පිළිවෙලයි. පුරුෂයින්ට බද්ධ පරියන්කයත් කාන්තාවන්ට දෙපා පස්සට නමා වාඩිවෙන අර්ධ බද්ධ පරියන්කයත් ඉතාම යෝග්‍යයි. එසේ වාඩි වීමට නොහැකි අය තමන්ට හැකි ආකාරයකින් වාඩි වී භාවනා කරනවා මිස භාවනාව අතහැර නොදැමිය යුතුයි. නිතරම ශරීරය සමබරව තබා ගැනීමට පුරුදු වන්න. නොඑසේ නම් ඉක්මණින් රිදුම් කැක්කුම් හට ගනී. එය සමාධියට බාධාවකි. නිතරම ශරීරය පහසුවෙන් තබා ගැනීම සමාධි භාවනාවට උපකාරී වේ. ශරීරය සමබරව තබා ගැනීම මෙන් එය කෙළින් තබා ගැනීමද අවශ්‍ය වේ. ශරීරය ඒ මේ අතට නැමී තිබීම ආනාපානසතියට බාධාවකි.

ඉහත කී ආකාරයට ඉරියව්ව හොඳින් පිහිටුවා ගෙන අනතුරුව කෙටියෙන් පූර්ව කෘත්‍යය කළයුතුය.

තෙරුවන් වැඳීම

I. ඒ අරහං ආදී අනන්ත ගුණයෙන් යුක්ත වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

II. නෛර්යාණික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්ම රත්නයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

III. ආර්ය මහා සංඝරත්නයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා.

ජීවිත පූජාව

I. බුද්ධ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

II. ධර්ම රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

III. සංඝරත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

කමා කර ගැනීම

I. බුද්ධ රත්නය කමා කර ගනිමි. කමා කරවන සේක්වා.

II. ධර්ම රත්නය කමා කරගනිමි. කමා කරවන සේක්වා.

III. සංඝරත්නය කමාකරගනිමි. කමා කරවන සේක්වා.

දෙමාපිය ගුරුවර වැඩිහිටියන් කමාකර ගනිමි. කමාව ලැබේවා. යනුවෙන් දෙමාපියන් ගුරුවර වැඩිහිටියන් කමා කර ගන්න. විනාඩි පහකින් පමණ මෙම පූර්ව කෘත්‍යය අවසන් කළ යුතුය. ඉන් පසු මෙම භාවනා මාර්ගයෙන් ගමන් කොට මම ජරා මරණාදී සියලු දුකින් නිදහස් වන්නෙමි යන අදහසින් භාවනාවට සිත යොදා ගන්න.

භාවනා අරමුණට සිත යොදා ගැනීම

ආනාපාන සති සමාධිය කියන්නේ හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම අරමුණු කොට ඒ සිහියත් සමඟ ඇතිවන සමාධියටයි. එම සමාධිය උපදවා ගැනීමට හුස්ම ගැනීම පිට කිරීමට සිහිය පිහිටුවා ගෙන භාවනා කළ යුතුය. ඉහත කී ආකාරයට මූලික කටයුතු නිමවා ඇස් පියාගෙන ශරීරය නිශ්ශබ්ද කරන්න. හුස්ම ගැනීමේ පිටකිරීමේ ක්‍රියාවට අවධානය යොමු කරන්න. ආනාපානසතිය වැඩීමේදී උවමනාවෙන් හුස්ම ගැනීම හෙළීම නොකළ යුතු බවත්, නාසය අගට අවධානය යොමු කර භාවනා කළ යුතු බවත් විසුද්ධි මාර්ගය, ප්‍රතිසම්භිදා මාර්ගය ආදී සියලුම පොත්වල සඳහන් වේ. එහෙත් ස්වාභාවික වශයෙන් දැනෙන ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාස වලට අවධානය යොමු කොට භාවනා කිරීමේදී සමහර විට වරුවක් හෝ දවසක් භාවනා කරන විට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සියුම් වී නොදැනී යන්නට පටන් ගනී. නිරුත්සාහයෙන් ඉතා කල්පනාකාරීව නාසයේ අග හුස්ම වදින තැනට සිත යොමු කර ගැනීමට උපදෙස් දුන්නත් ආධුනිකයන්ට එසේ කළ නොහැක. මෙය යෝගියාට මහත් බාධාවකි. මෙහිදී ඔහුට බාධක ගණනාවක් ඇතිවේ.

i. සියුම් වූ අරමුණ උත්සාහයෙන් ගැනීමට යාමෙන් හිසේ කැක්කුම් පපුවේ වේදනා ශරීරයේ තදවීම් ඇතිවීම.

ii. නිදිබර ගති උදැසීන ගති කම්මැලිගති පහළ වීම.

iii. මුළු ශරීරයම ගිනිගත්තාක් මෙන් රත්වීම.

iv. සිත නොයෙක් අතේ විසිරී යන්නට පටන්ගැනීම.

v. භාවනා පිළිබඳ තිබූ රුචිය කැමැත්ත නැතිවීම.

vi. භාවනාව එපා වෙන ගති කළකිරෙන ගති ඇතිවීම.

vii. ශරීරය පැද්දෙන, නැමෙන, සෙලවෙන ගති ඇතිවීම.

විදර්ශනා භාවනාවේදි ඉහත කී බාධක මෙනෙහි කළ හැකි වුවත් සමාධියේදි එසේ කළ නොහැකිය. ආනාපානසතියේදී යෝගීන්ට ඇතිවන උපද්‍රව වලට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි සිය දහස්වර කල්පනා කළෙමි. ආනාපානසතිය පරීක්ෂණයට ලක් කරමින් ප්‍රායෝගිකව භාවනා කළෙමි. අන්තිමේදී මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් හුස්ම ගැනීම හෙළීම කිරීමෙන් යට කී බාධක වලින් බොහෝ දුරට මිදෙන්නට හැකි බව තේරුම් ගත්තෙමි. තවද බුද්ධ දේශනාවෙහි නාසයේ අගට සිත යොමු කළ යුතු බව සඳහන් වේ. නාසයේ අග පිළිබඳ නොසිතා හුස්ම ගැනීමේ පිට කිරීමේ ක්‍රියාවට සිත යොමු කොට භාවනා කිරීම පහසු බවද තේරුම් ගත්තෙමි. මෙසේ කිරීම දේශනාවට විරුද්ධ නේද? එසේ නොවේ. දින කීපයක් භාවනා කරගෙන යන විට ඉබේම වගේ සිත නාසයේ අග පිහිටා සිටී. ඉහත කී ආකාරයට යෝගීන් භාවනා කරවා පරීක්ෂාකර බැලුවෙමි. මේ ආකාරයට භාවනා කිරීම යෝගීන්ට ඉතා පහසු නිසා එසේ භාවනා උපදෙස් දෙන්න ආරම්භ කළෙමි. නාසයේ අග පිළිබඳව හිතන්න එපා. මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් උත්සාහයෙන් හුස්ම ගැනීම හෙළීම කරන්න. අධික උත්සාහයෙන් හුස්ම ගැනීම හෙළීම කරන්න එපා. එවිට නොයෙක් අපහසුතා මතුවේ. මෙසේ හුස්ම ගැනීමේදී ඇතුල් වෙනවා කියාද හුස්ම හෙළීමේදී පිට වෙනවා කියා ද මෙනෙහි කරමින් දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න. ඔබේ සිත දුවන්න හෝ ශරීරය නැමෙන්න සෙලවෙන්න පටන් ගතහොත් හත් අට වාරයක් වැඩිපුර හුස්ම ගැනීම කරන්න. දිගටම එසේ කරන්න එපා. නිදිබර උදැසීන ගති එන විට ද

උවමනාවෙන් හුස්ම අරගෙන බලන්න. මේ ආකාරයට ශාන්තව මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් උවමනාවෙන් හුස්ම ගනිමින් දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න. එක් වරකට අඩු වශයෙන් පැය බාගයක්වත් භාවනා කළ යුතුය. ඔබට ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳව යම්කිසි ගැටළුවක් මතු වුවහොත් මේ පොතෙහි ඇති දුරකථන අංක වලින් විමසන්න. භාවනාව අවසන් කොට මේ වාක්‍යය කියන්න.

''ඕකාස අහං පටිපත්ති පූජාය ඕවාදං සබ්බක්ඛු ගෝතමස්ස පතිකරෝමි. අහං බුද්ධ පරායණෝ ධම්ම පරායණෝ සංඝ පරායණෝ විහරාමි. බුද්ධ රතනං ධම්මරතනං සංඝ රතනං තිණ්ණං රතනානං ආනුභාවේන සබ්බන්තරායෝ විනස්සන්තු. සබ්බේ මාරා පලායන්තු.''

අවසර ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස මම ප්‍රතිපත්ති පූජාව පිළිබඳ අවවාදය පිළිපදිමින් බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුගමනය කරමි. මම බුදුන් දහම් සඟුන් යන ත්‍රිවිධ රත්නය පිහිට කොට ගෙන වාසය කරමි. බුද්ධ රත්නය ධර්ම රත්නය සංඝරත්නය යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ ආනුභාවයෙන් සියලු උවදුරු විනාශ වෙත්වා. සියලු මාරයෝ පලායෙත්වා.

භාවනා කරගෙන යනවිට නාසය අගට සිත යොමු කොට අනිත්‍යයි, දුකයි අනාත්මයි කියා මෙනෙහි නොකරන්න. දැනෙනවා දැනෙනවා. හැපෙනවා හැපෙනවා, කියා මෙනෙහි නොකරන්න. එසේ කිරීමෙන් සිත විදර්ශනාවට වැටේ. ඔබ වඩන්නේ සමාධිය බවත්, සමාධිය දියුණු කර ගන්න ඕනෑය යන හැඟීමත් නිතර හිතේ රඳවා ගන්න. සමාධිය වඩන යෝගාවචරයා සමාධියේ හා විදර්ශනාවේ වෙනස තේරුම් ගත යුතුය. සමාධිය වැඩීමේදී තමන් භාවනා කරන අරමුණ හැර,

ආනාපානසතිය වැඩීමේදී නම් හුස්ම වදින අරමුණ හැර අනෙක් සියලු අරමුණු නොසලකා හැරිය යුතුය. ගණනකට නොගත යුතුය. තනි අරමුණක සිත පිහිටුවා ගත යුතුය. එසේම සම්මුතියේ පිහිටා සුළං පාරක් නාසයේ අග වදිනවා, සුළං රැල්ලක් නාසයේ අග වදිනවා යන හැඟීම ඇතිකර ගත යුතුය. විදර්ශනා වැඩීමේදී ඇස් කන් නාසාදී සදොරට හමුවන රූප වේදනාදී අරමුණු අත නොහැර අනිත්‍යාදී වශයෙන් ලුහුබැඳ මෙනෙහි කළයුතුය. මෙසේ සමාධිය වැඩීමේදී තනි අරමුණකට අවධානය යොමු කළ යුතුය. විදර්ශනා වැඩීමේදී විවිධ අරමුණු ඔස්සේ සිත විහිදුවා මෙනෙහි කළ යුතුය. සමාධිය වැඩීමේදී සක්මන් භාවනාව ද අවශ්‍යයි. සක්මන් කිරීමේදී උපකාරක කර්මස්ථාන වශයෙන් සතර කමටහන් භාවිතා කරන්න. තමන් සක්මන්-කරන තැනට පැමිණ අත් දෙක පහත හෙලා එකට බැඳ ගන්න. තුන් හතර රියනක් පමණ ඉදිරිය බලාගෙන බුදුගුණයක් මෙනෙහි කරමින් ඉදිරියට යන්න. මෙත් වඩමින්, ශරීරයේ පිළිකුල මෙනෙහි කරමින් හෝ මරණය ගැන සිහි කරමින් සක්මන් කරන්න. ටික වේලාවක් සක්මන් කොට වෙන වැඩක නොයෙදී භාවනාවට වාඩිවෙන්න.

භාවනාවට බාධක හා ඒවාට උපදෙස්

භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කරන්නාට ඒ පිළිබඳ නිතර උපදෙස් අවශ්‍ය වේ. භාවනා පාඨමාලාවකට සහභාගී වන අයට එය නිරායාසයෙන් ලැබේ. භාවනාවට ලැදි එහෙත් කාර්ය බහුලව වාසය කරන අයට එසේ උපදෙස් ලබා ගැනීම අපහසුය. විශේෂයෙන් එබඳු අයටත් පොදුවේ කාටත් ප්‍රයෝජන වෙතැයි සිතෙන උපදෙස් මාලාවක් මෙතැන් සිට දක්වන්නෙමි.

සිත දිවීම

භාවනා කරන්න පටන් ගත් වේලේ සිට සිත නොයෙක් අත දුවන්න පටන් ගනී. එය නවතා ගැනීමට උත්සාහ කළත් නවතාගත නොහැකි වේ. සිතේ දිවීමක් නැති බව පළමුව තේරුම් ගන්න. භාවනා අරමුණු අතහැර වෙනත් අරමුණකට යනවිට සිත දුවන්නා සේ සිතේ. ඔබ ජීවන කටයුතු, රැකීරක්ෂා කටයුතු, විවිධ කටයුතු වල යෙදී සිටයි භාවනාවට යෙදෙන්නේ. සිතේ පුරුදුතාවයට අනුව ඒවා ඔස්සේ දුව පැන ඇවිදී. ඔබ පළමුවෙන් භාවනාව පටන් ගත් විට පුරුදු නැති ගොනෙක් කරත්තේ බැඳ ගත්තා වගේයි. පුරුදු නැති ගොනා පාරෙත් යනවා. කැලේට, කටු අකුල් වලට, කාණු වලටත් අදිනවා. ඒ වගේ ආනාපානසති භාවනාව පටන් ගත් විට සිත භාවනා අරමුණෙත් සිටිනවා. වෙන වෙන අරමුණු ඔස්සේත් දුවනවා. සිත දුවන විට ඒකට කළකිරෙන්න එපා. . භාවනාව ආරම්භ කළාම කාටත් එහෙම තමා. සිත දුවන විට ඇදල වගේ අරගෙන නාසය අගට තබා මෙනෙහි කරන්න. නැවත දිව්වොත් නාසය අගින් තබන්න. මෙසේ නැවත නැවත වෑයම් කරන විට, ක්ෂණිකව නොවෙයි. පුරුදු වනවිට සිත ටිකෙන් ටික නාසයේ අග හුස්ම වදින තැන නවතා ගැනීමට හැකිවේ. තාවකාලික විසඳුමක් වශයෙන් ඕනෑකමින් හත් අට වාරයක් බඩ පිරෙන්න හුස්ම ගන්න. බුදුගුණයක් ටිකක් මෙනෙහි කරන්න. බාගෙට ඇස් ඇරගෙන භාවනා කරන්න. කෙසේවත් නවතා ගත නොහැකි නම් නැගිට ටික වේලාවක් සක්මන් කර නැවත වාඩි වෙන්න.

දුක් වේදනා

ටික වේලාවක් භාවනා කරන විට හන්දිපත්වල, පිටකොන්දේ, හිසේ, පපුවේ හා ශරීරයේ නොයෙක් තැන්වල රිදුම් කැක්කුම් හට ගනී. එක ඉරියව්වෙන් ඉන්න බැරි තරමට නොයෙක් දුක් වේදනා හට ගනී. නොයෙක් පහසු ආසනවල වාඩිවීමට පුරුදු වී ඇති ඔබ, පා නමා ගෙන බිම වාඩිවීමට පටන් ගත්විට නොයෙක් රිදුම් කැක්කුම් හට ගනී. ශරීරයට පහසුකම් නොදී භාවනා කළ යුතු යයි ඇතැමෙක් කියති. මා නම් එය අනුමත නොකරමි. මන්ද? ''සුඛිනෝ චිත්තං සමාධියති.'' යන දේශනාවට අනුව සැපවත් වූවහුගේ සිත සමාධි වෙයි. ගෙයකට අත්තිවාරම මෙන් සමාධියේ පදනම හිතේ කයේ සැපයයි. හිතේ කයේ සැපය ඇති තාක් සමාධිය පිහිටා සිටී. සැපය නැති කල්හි සමාධිය පිරිහෙයි. ගෝධික තෙරුන් ගැන සිහිපත් කරන්න. ඔබේ ශරීරයත් සිතත් භාවනාවට හුරු නැත. ඒ නිසා රිදුම් කැක්කුම් ඉක්මණින් හට ගනී. පළමුව ඔබේ ආසනය සකස් කර ගන්න. බිම වාඩිවෙන්න එපා. වාඩිවීමට මෙට්ටයක් පිළියෙල කර ගන්න. බිම වාඩි වූ විට ඇට කටු බිමට තද වී ඉක්මණින් දුක් වේදනා හට ගනී. දුක් වේදනාව සමාධියට බලවත් බාධාවකි. සමාධිය පියුණු වූ පසු ගලක් උඩ වුවත් වාඩිවී භාවනා කළ හැකිය. දුක් වේදනාවට ඇති ඔබේ අස්ථාන බිය දුරු කර ගන්න. මඳක් උවමනාවෙන් හුස්ම අරගෙන බලන්න. ඔබට ඉවසා ගත හැකි කාල සීමාවක් ඉරියව්ව වෙනස් නොකොට භාවනා කරන්න. ඉවසිය නොහැකි නම් ඉරියව්ව මාරු කර ගන්න. නැගිට සක්මන් කොට නැවත වාඩි වෙන්න. මෙසේ දින හතරක් පහක් භාවනා කරන විට සිත කය දෙක භාවනාවට හුරුවීමෙන් ඉරියව්ව මාරු නොකොට භාවනා කළහැකි වේ. ශරීරයේ දුක් වේදනා බොහෝ දුරට අඩුවේ.

රූප දර්ශන

භාවනා කරන විට බුද්ධරූප, දේවරූප, මල් උයන්, ඉර, සඳ, තරු රහතුන් වහන්සේලා වැනි ප්‍රියජනක රූපත්, යක්ෂයන්, රාක්ෂයන්, අමනුෂ්‍යයන් වැනි සිත තැති ගැනෙන භයානක රූපත් සමහර විට පෙනෙන්නට පුළුවන. මේ කාරණය භාවනා පිළිබඳ ඉතාමත් වැදගත් එකකි. මෙය බොහෝ දෙනා මුළාවට පත්වෙන අවස්ථාවකි. ආනාපාන සතිය වැඩීමේදී නිමිති පහළ වෙන බව දක්වා ඇත. මග්ගා මග්ග ඤාණ දර්ශන විසුද්ධියේදී ඕභාස ආදිය පහළ වේ. මේ කියන ලද රූප දර්ශන ඒ කිසිවකට අයත් නොවේ. භාවනාවට බාධකයෝ ය. මාර උපද්‍රවයෝ ය. ඒ නිසා ඒවා ගැන ඉතාම කල්පනාකාරී විය යුතුය. සිත ඇලෙන බැඳෙන රූප දර්ශන ආවොත් ඒවා දිහා බලා ඉන්න එපා. ආශා කරන්න, රස විඳින්න යන්න එපා. බිය ජනක රූප ආවොත් බිය වන්න එපා. ඒවා භාවනාවට බාධක බව තදින් සිතට ගන්න. ඕනෑකමෙන් දෙතුන් පාරක් හුස්ම ගන්න. හුස්ම වදින අරමුණට හිත යොදන්න. බුදුගුණ, මෛත්‍රිය ආදී වෙන අරමුණක් මෙනෙහි කරන්න. එසේ නොනවතී නම් ඇස් දෙක අරින්න. නැවත ටික වේලාවක් සක්මන් කොට වාඩි වී බලන්න. කෙසේ හෝ මෙම රූප දර්ශන නවතා දැමිය යුතුයි.

මේවා භාවනාවේ දියුණුවක් නොව බාධකයෝය.

අරමුණේ වෙනස්කම්

ආනාපාන සතිය වඩනවිට සමහරවිට වම් නාස් පුඩුවෙන්ද, දකුණු නාස් පුඩුවෙන් ද හුස්ම යනවා, එනවා දැනේ. සමහරවිට හුස්ම ගන්නා විට වැඩියෙන් දැනේ.

පිටකරන විට අඩුවෙන් දැනේ. සමහර විට හුස්ම ගන්නා විට අඩුවෙන් දැනේ. පිටකරන විට වැඩියෙන් දැනේ. ඔබ භාවනාවට බැසීමට පෙර ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වල මෙබඳු වෙනස්කම් දකින්න ලැබුණේ නැත. සිහිය පිහිටුවාගෙන භාවනා කරන විට හුස්ම වාරවල විවිධ වෙනස්කම් වැටහේ. ඒවාට කලබල වෙන්න එපා. දැනෙන හැටියකට මෙනෙහි කරන්න. වම් නාස්පුඩුවෙන් දැනෙන විට එතැනට අවධානය යොමු කරන්න. හුස්ම ගන්නා විට අඩුවෙන් දැනේනම් පිට කරනාවිට වැඩියෙන් දැනේනම් මේ දෙකම සමානව මෙනෙහි කරන්න. එවිට හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම දෙකම හොඳින් වටහා ගැනීමට හැකි වෙනවා ඇත. හුස්ම ගන්නා විට වැඩියෙන් දැනේ නම් පිට කරනාවිට අඩුවෙන් දැනේ නම් එය ඉහත කී ආකාරයටම කරන්න.

ශරීරයේ නොයෙක් වෙනස්කම්

භාවනා කරගෙන යන විට වෙලාවකට බෙල්ල රිදෙන්න පටන්ගනී. වෙලාවකට ශරීරය පැත්තකට ඇලවෙයි. ශරීරය ඒ මේ අත කරකැවෙන ගති, ගැහෙන ගති, වෙවුලන ගති, තදවෙන ගති, ගැස්සෙන ගති, පපුව රිදෙන ගති, හිස තද වී කකියන ගති, දැසින් කඳුළු ගලන ගති ඇතිවිය හැකිය. ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව කරගෙන යන විට විවිධාකාර පොඩි පොඩි දේවල් ඇතිවේ. ඒවාට වෙන වෙනම උපදෙස් ලබාදීමද දුෂ්කරය. ආවාට ගියාට උඩින් පල්ලෙන් භාවනා කළාට ඔවාගේ දෙවල් වැඩිපුර ඇති නොවේ. වෙහෙස මහන්සි වී භාවනා කළොත් පමණයි ඔවැනි දේ ඇති වන්නේ. ඒවාට කිසිදු බියක් ඇතිකර ගන්න එපා. ඒවා රෝගාබාධ නොවෙයි. හිත සමාධි කරගැනීමට වෑයම් කිරීමේදී

ඇතිවන දේවල්ය. භාවනාවෙන් නැගිට්ට පසු ඒ සියල්ල අහෝසි වෙයි. ඔබ කී දේවල් ඇතිවෙන විට ඇස් ඇර විනාඩි කීපයක් භාවනාව නවතා දමන්න. නැවත සුළු වේලාවකින් පටන් ගන්න. බුදුගුණයක් හෝ මෙනෙහි කරන්න. ටික වේලාවක් මෙත් වඩන්න. එසේ නොනවතී නම් නැගිට සක්මන් භාවනා කරන්න. ඔබට දෙන ප්‍රධාන උපදේශය නම් කොයිම වේලාවකවත් අමාරුවෙන්, අපහසුවෙන්, අධික වේදනාවෙන් භාවනා කරන්න එපා. එසේ කිරීමෙන් සමාධිය දියුණු කළ නොහැක. ඔබ කී දේවල් නැවත නැවත ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒවා භාවනාවේදී ඇති වන සාමාන්‍ය දේ හැටියට සළකා භාවනා කරගෙන යන්න. පසුව ඒවා අහෝසී වී යයි. මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් උවමනාවෙන් හුස්ම අරගෙන හෝ භාවනා කරන්න.

භාවනාවේ වෙනස්කම්

සමහර වෙලාවකට සිත තැන්පත් කර ගෙන හොඳට භාවනා කළ හැකිය. සමහර වෙලාවට එසේ කිරීම අපහසුය. ආනාපානසති භාවනා කර්මස්ථානයෙන් ධ්‍යානයක් ලැබෙනතුරු ප්‍රගුණ කරන්න. තියෙන්නේ ප්‍රථම චතුෂ්කයයි. එනම්,

(අ) දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝංවා පස්සසන්තෝ,
(ආ) රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සංවා පස්සසන්තෝ,
(ඇ) සබ්බකාය පටිසංවේදී අසුස්සසිස්සාමි සබ්බකාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි, පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමි පස්සම් භයං කාය සංඛාරං පස්ස සිස්සාමි, යන සතරයි.

භාවනා වැඩීමේදී මේ සතර පියවරෙන් පියවර වැඩේ. මේ සතර පිළිවෙළින් වැඩී සතර වන පියවරට ගිය පසු භාවනාව ඉතාම ශාන්තයි. හිතේ කයේ දළ දඬු ගති නැතිව ගොස් හිතට කයට හොඳ සුවයක් දැනේ. ඉන් පසු දීඝං වා අස්සසන්තෝ යන පළමු පියවරට යැවෙනවා. එවිට භාවනාව ඕලාරිකයි. ගොරෝසු ගතියෙන් යුක්තයි. මෙසේ මේ පියවර සතරේ අගට යනවිට භාවනාව ශාන්තයි. මුළට එන විට ගොරෝසුයි. ඒ නිසයි ඔබේ භාවනාව වෙලාවකට පහසුයි වෙලාවකට අපහසුයි යන තත්වයට එන්නේ. තවද ග්‍රීෂ්ම වෙලාවට, ආහාර ගත් වෙලාවට, ඇඟේ පතේ අපහසුතා තියෙන වෙලාවට භාවනාව ශාන්ත නොවන බව මතකයේ තබා ගන්න.

අරමුණ සියුම්වීම

සමහර වේලාවට හුස්ම වදින අරමුණ ඉතා සියුම් වෙයි. සමහර වෙලාවට නොදැනී යයි. ආනාපානසතියේ ස්වභාවය තමයි භාවනා කරන්න කරන්න අරමුණ සියුම් වී යාම. එහෙම සියුම් වී ගොස් අන්තිමට නොදැනීම යයි. මෙසේ සිදුවන්නේ භාවනාව ටිකක් ප්‍රගුණ වෙන විටයි. ඒ වෙලාවට ඇස් අරින්න, ඉරියව් මාරු කරන්න එපා. අරමුණ නැහැ කියල කලබල වෙන්න එපා. බොහෝ දෙනා හිතන්නේ හුස්ම වදින අරමුණ ගොරෝසුවට තමන්ට දැනි දැනී නිතර තිබිය යුතු බවයි. සියුම් වූ අරමුණ නැවත ලොකුවට ගන්න වෑයම් කළොත් හොඳටම හෙම්බත් වෙනවා. පපුව, හිස රිදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා ඉතා කල්පනාකාරීව කලබල නොවී සියුම්ව දැනෙන අරමුණ ප්‍රවේශමෙන් මෙනෙහි කරන්න.

යන්තම් දැනේ නම් ඒ ප්‍රමාණයෙන් මෙනෙහි කරන්න. අරමුණ නොදැනේ නම් කලින් හුස්ම වැදීම දැනුණ තැනට අවධානය යොමු කොට දිගටම මෙනෙහි කරගෙන යන්න. කෙසේවත් නොදැනේ නම් බුදු ගුණයක් හෝ ටික වෙලාවක් මෙනෙහි කර කර ඉන්න.

අරමුණ වේගවත්වීම හා ශරීරයේ වෙනස්කම්

භාවනා කරගෙන යනවිට සමහර වෙලාවට මුහුණේ හා ඇඟේ හා කුඹි දුවන්නා වගේ දැනේ. සමහරවිට මුළු ඇඟේම ඉඳිකටු වලින් අනින්නා වගේ දැනේ. සමහර වෙලාවට හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම මෙනෙහි කරන්න බැරි තරමට විදුලි වේගයෙන් ක්‍රියා කරයි. ආනාපානසතිය වඩනවිට ඇතැම් කෙනෙකුට කුඹි දුවන්නා වාගේ ඉඳිකටු වලින් අනින්නා වගේ දැනේ. මේවා භාවනා කරන විට ඇතැම් කෙනෙකුට දැනෙන සාමාන්‍ය දේවල්ය. ඒවාට බියවියයුතු නැහැ. රෝගාබාධ නොවෙයි. ටිකක් හෝ හිත තැන්පත් වන විටයි එසේ දැනෙන්නේ. ඒ නිසා ඒවා පිස දමන්න යන්න එපා. ඉවසාගෙන භාවනා කරන්න. පැය කීපයකින් හෝ දවසකින් හමාරකින් ඒවා නැති වී යයි. ඉවසන්න බැරි තරමට ආවොත් ඇස් ඇර විනාඩි දෙකක් භාවනාව නවතා දමන්න. නැවත භාවනාව පටන් ගන්න. හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම ඉතා වේගයෙන් දැනෙන විට ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කළ නොහැකිය. මෙනෙහි කිරීමට වැඩි වේගයකින් හුස්ම වැදීම සිදුවේ. ඒ නිසා වේගයෙන් ක්‍රියා කරන මැෂින් එකක් දිහා බලා ඉන්නවා වගේ වේගයෙන් යන එන හුස්ම වාර දිහා සිහිය පිහිටුවා ගෙන වෙන හැටි බලා ඉන්න. ටික වෙලාවකින් එම වේගය අඩු වී සාමාන්‍ය අතට හැරෙනු ඇත.

නින්ද

භාවනාවේ යෙදෙන විට නින්ද යාම අඩුවේ. බොහෝ විට එළිවෙන තුරු නින්ද නොයයි. නින්දත් භාවනාවේදී සැලකිය යුතු කරුණකි. භාවනා යෝගියෙකුට යටත් පිරිසෙයින් පැය හතරක් පහක්වත් නින්ද අවශ්‍යයි. රාත්‍රියට නින්ද නොගියහොත් දහවල් කාලයේ භාවනාවට එය බාධකයකි. රාත්‍රියට ආහාර නැති නිසාද නින්ද අඩුවේ. ඔබට ස්වභාවයෙන්ම නින්ද අඩු නම් දහවලට අපහසුවකුත් නැති නම් ඒ ගැන හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. එළිවනතුරු දිනපතා නින්ද යන්නේ නැතිනම් භාවනාව නවතා දමන්න. ඔබේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීමට බොහෝදුරට ඉඩ ඇත. වෛද්‍ය උපදේශයක් හෝ ලබාගන්න. දිනපතා නිදි නැතිව භාවනා කරගෙන ගියොත් මානසික රෝග වලට පවා ගොදුරු විය හැක.

සිත තැන්පත්වීම

භාවනා කරගෙන යනවිට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සියුම්වී ඉක්මණින් නැතිවී යයි. ඊට පසු ඉන්නේ කෙහේද කියා කල්පනාවක් නැහැ. ශරීරය ටික ටික අහසට නගින්නා වගේ වැටහෙනවා. මොකද උනේ කියල මට බය හිතෙනවා. සක්මන් කරනකොට පුළුන් ගොඩක් උඩ අඩිය තියන්නා වාගෙයි. ශරීරය සුළඟේ පාවෙන්නා වාගේ හරිම සැහැල්ලුයි. ඇඟට පතට හරිම සනීපයි. හිතට මහ පුදුම සතුටක් සැනසීමක් ගෙන දෙනවා. ශරීරයේ ඇතිවෙන රිදුම් කැක්කුම්, තද ගති, බර ගති ඒ මේ අත සැලෙන ගති, තවත් නොයෙක් දළදඬු ගති වලට කියනවා කායදරථ කියල. හිතේ ඇතිවන, දුවන පනින ගති, කැළඹෙන ගති, විසිර යන ගති ආදියට කියනව චිත්තදරථ කියල. ඔබ උත්සාහයෙන් භාවනා කර ඇතිබව කියන ලද කරුණු වලින් පේනවා. යම්

යෝගාවචරයෙක් ගුරුඋපදේශසහිතව දිවා රෑ වෙහෙස වී සිහිය පිහිටුවාගෙන භාවනා කරගෙන යන විට ඉහත කී කායදරථ, චිත්තදරථ ක්‍රමයෙන් සංසිඳී යනවා. එවිට හිත කය දෙක සැහැල්ලු වෙනවා. ඇඟට පතට, හිතට මහ පුදුම සුවයක් සතුටක් ගෙන දෙනවා. හිසේ තිබුන ලොකු බරක් බිම තැබුව වගෙයි. ඒ එක්කම හුස්ම වදින අරමුණත් සියුම් වී ඉක්මණින් නැතිවී යනවා. අමුතු ලෝකයකට ගියා වගේ දැනෙනවා. හුස්ම වදින අරමුණ ඔබට නොදැනුනත් සඤ්ඤාරයේ අනුරාවය වගේ සියුම් වූ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණ අල්ලාගෙන සිත පවතිනවා. මේ අවස්ථාව වන විට ඔබේ සිත උපචාර සමාධිය ආසන්නකොට පවතී. ඉතාම කල්පනාකාරී වන්න. බයවෙන්න එපා කලබල වෙන්න එපා. ඔබ සිටිනා ආකාරයෙන්ම ඉන්න. ඔබේ ශරීරය අහසට නගින්නා වගේ දැනුනට එහෙම වෙනවා නොවෙයි. ඔබට වැටහීමක් පමණයි. ඔබ වාඩිවෙලා ඉන්න තැන නැතිවෙලා වගේ දැනුනට එයත් වැටහීමක් පමණයි.

හිත ටිකෙන් ටික සමාධියට යනවිට එහෙම වෙනවා. ඔබ වාඩිවී සිටි ආකාරයෙන්ම නොසෙල් වී ඉන්න. එවිට ඔබට ඇති වූ තත්වය යම් කිසි කාල සීමාවක් පැවතී නින්දෙන් අවදි වුනා වගේ අවසන් වේ. එවිට ඔබට මහ පුදුම සතුටක් හා සැනසීමක් ලැබෙනු ඇත. එම තත්වයට නැවත පත්වෙන්න ඕනෑ යන අදහසින් භාවනා කරන්න එපා. හොඳින් සිහිය පිහිටුවා ගෙන භාවනා කරගෙන යනවිට වරින් වර එම තත්වය ඇතිවේ. මෙය සිත භාවනා අරමුණේ හොඳින් පිහිටා ඇති අවස්ථාවකි. ඒකට පාළියෙන් කියන්නේ වීථී පටිපන්න කියලයි. භාවනාව හොඳම මගට වැටුණු අවස්ථාව කියන එකයි. තේරුම.

භාවනා නිමිති.

ඉර, හඳ, තරු පායල තියෙන්න වගේ, නාස් පුඩු වලින් දුම් පිටවෙන්නා වගේ, වළාකුළු වගේ, මල් වෙඩි, කවි චක්‍ර, නිලා පත්තු වෙන්නා වගේ, ලස්සන දියපාරක් ගලන්නා වගේ මීදුම් පටලයක් වගේ, කණාමැදිරි සමූහයක් වගේ, දේවතා එළි එහාට මෙහාට යන්නා වගේ, වතුර මල් වගේ, ලස්සන මල්වැල් වගේ, තවත් නොයෙක් දේ මනසට පෙනෙන්න පුළුවන.

ආනාපානසතිය වඩන විට ඕවගේ දේවල් ඇතිවේ. ඒවා ආලෝකමත් බවෙන් යුතුව පහළ වෙනවා. ඒවාට කියන්නේ නිමිත්ත කියලයි. මේ කාලසීමාවේදී ඔබ භාවනාවේ වෙනසක් කළ යුතුව තිබෙනවා. එනම් මෙතෙක් ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා ආදී වශයෙන් වචන මාලාවකින් කළ මෙනෙහි කිරීම අතහැර දැමීමයි. භාවනාව ආරම්භ කාලයේදී වචන මාලාවකින් මෙනෙහි කළත්, භාවනාව දියුණු වන විට එසේ කිරීමෙන් සමාධිය උපදවා ගත නොහැක. භාවනා අරමුණේ සිහිය පිහිටුවා ගත යුතුය. අහක තියෙන දෙයක් දිහා බලා ඉන්න වගේ පාරේ යන මිනිසුන් දිහා, වාහන දිහා බලා ඉන්න වගේ හුස්ම වදින තැනට අවධානය යොමු කොට හුස්ම වදින හැටි සිහියෙන් යුක්තව බලාසිටිය යුතුය. හුස්ම වදින ක්‍රියාවට සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඒක වෙන හැටි බලා සිටිය යුතුය. එවිට ඉතා හොඳින් සිත සමාධිමත් වේ. එසේ සිත සමාධි වෙන විටයි යටකී ආලෝකධාරා වැනි නිමිති පහළ වන්නේ. මේ අවස්ථාවේදී උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාධිමත් වෙනවා. ඊට පසුවයි අර්පනා සමාධිය ඇති වන්නේ.

භාවනාවේදී ඇතිවන ආලෝකධාරා වැනි අරමුණු දිහා වුවමනාවෙන් බලන්න යන්න එපා. විදර්ශනා වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න එපා. එවිට ඒ නිමිති නැතිවී

යනවා. ඔබ කළ යුත්තේ කලබල නැතිව ඉතා කල්පනාකාරීව හුස්ම වදින තැනට සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටීම පමණයි.

යට කියන ලද නිමිති සියල්ලම එක් අයෙකුට පහළ වෙන්නේ නැහැ. බොහෝ සෙයින් එක් ආකාරයක් පමණයි එක් අයකුට පහළ වෙන්නේ. තවත් බොහෝ ආකාර භාවනා යෝගීන්ට පහළ විය හැක. ඒ නිමිති ඔබේ මනසට පමණක් දැනෙන වැටහීම් මාත්‍රයක් පමණයි.

ඔබට භාවනාවේ මේ මට්ටමට පැමිණිය හැකි වූයේ නම් ආනිශංස හතරක් ලැබේ. එනම් නීවරණයන් යටපත් වී යාම, සියලු කෙලෙස් සංසිඳී යාම, මනාකොට සිහිය පිහිටීම, සිත උපචාර සමාධියෙන් සමාධිවීම යන සතරයි. දැන් ඔබ සමාධි භාවනාවේ හොඳ තත්වයකට පැමිණ ඇත. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන් ගුරුවරයෙක් ඇසුරු කළ යුතුය.

උපචාර අර්පනා සමාධි

ඔබට යට කී ආකාරයට ආනාපානසතියේ නිමිති පහළ වුනාම උපචාර සමාධිය ලැබෙනවා. තවත් ඉදිරියට භාවනා කරගෙන යාමේදී එම නිමිති මූණ බලන කණ්ණාඩියක් වගේ ඉතාම දීප්තිමත් වෙනවා. එම නිමිත්තත් උපකාර කරගෙන අර්පනා සමාධිය පහළ වෙනවා. උපචාර සමාධිය ප්‍රබල කාමාවචර සමාධියක්. අර්පනා සමාධිය රූපාවචර සමාධියක්. උපචාර සමාධියෙන් දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි සැප ලබා දෙනවා. අර්පනා සමාධිය ලැබීමට උපකාර වෙනවා. අර්පනා සමාධියෙන් බඹලොව උත්පත්තිය ලබා දෙනවා.

උපචාර සමාධියේදී විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන ධ්‍යානංග පහ නානාක්ෂණික වශයෙන්

හෙවත් වරින් වර පහළ වෙනවා. අර්පනා සමාධියේදී විතර්කාදී අංග පහ ඒකක් ක්ෂණිකව හෙවත් එකවර පහළ වෙනවා. අර්පනා සමාධියෙන් සියයට සියයක්ම නීවරණ යටපත් වෙනවා.

ප්‍රථම ධ්‍යානය

අර්පනා සමාධිය කීවත් ධ්‍යානය කීවත් දෙකම එකයි. වෙනසකට ඇත්තේ පළවෙනි, දෙවැනි, තෙවැනි, සිවුවැනි වශයෙන් ධ්‍යාන වෙන් කිරීම පමණයි. මුලින්ම අර්පනා සමාධිය ලැබුණාම ඒකට ප්‍රථම ධ්‍යානය කියනවා. ධ්‍යාන කියා අමුතු ධර්මයක් නැහැ. විතර්කාදී අංග පහෙන් යුතුව අර්පනා සමාධිය ලැබුණාම ඒකට ධ්‍යානය කියනවා. එම ධ්‍යානය ත්‍රිවිධ කළ්‍යාණ, දශ ලක්ෂණ පඤ්චංග පහීන, පඤ්චංග සමන්වාගත කියල විසිතුන් ආකාරයකින් යුක්තයි.

මාර්ග ඵලයක් වගේ නොවෙයි ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබුණු බව දැන ගැනීම දුෂ්කරයි. ඉතාමත්ව බුද්ධිමත්ව සොයා බැලීමෙන් එය තේරුම් ගත හැකියි. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබ එය ප්‍රගුණ නොකොට දෙවෙනි ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු නොකළ යුතුය. එය අසාර්ථක ක්‍රියාවකි. පූර්ව කෘත්‍යය ආදී කටයුතු නිමකොට මම මෙතෙක් භාවනා කොට ලබාගත් උතුම් සමාධියට සමවදිමි, නැතහොත් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදිමි යන අධිෂ්ඨානය තබා භාවනා කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබී ඇත්නම් එම ධ්‍යානයට පැමිණේ. නැවත නැවත සේවනය කරන විට වැඩිවේලාවක් ධ්‍යාන සිත පවතී මේ කරදරකාරී, නොයෙක් ආදීනව ඇති කාමලෝකයෙන් ඉවත් වී ශාන්ත ප්‍රණීත ලෝකයකට පැමිණ වාසය කළ හැකිය. සියයට සියයක්ම සිත සමාධිමත්ව පවතී. බාහිර ශබ්ද ඇසුනත් ඒවා ලිස්සා යන්නාවගේ වෙනවා මිස ඒ වෙනුවෙන්

සිතිවිලි පහළ නොවේ. සමාධිය අවසන් වූ පසු විතර්කාදී අංග පහ දිය දහරාවක් මෙන් සිතේ නොකඩවා ටික වෙලාවක් ගලා යන්නට පටන් ගනී.

උපදවාගත් සමාධිය හොඳින් ආරක්ෂා කරගන්න ඕනෑ. නැතිනම් පිරිහි යනවා. පිරිහෙනවා කියන්නේ අන්තිමට ඒ සමාධියට සමවදින්න බැරිව යනවා. ආපසු වීරිය කරල ඕනෑ නැවත උපදවා ගන්න. සමාධියක් පිරිහීයාමට හේතු ගණනාවක් තියෙනවා.

සමාධිය පිරිහෙන හේතු

01. සුභාරම්මණ බහුලතා:

ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදීන් ගැනත් නොයෙක් ලෞකික දේවල් ගැනත් ආශාවෙන් යුතුව ආස්වාදය ලබමින් ඒවාට ඇලීම, ගැලීම

02. කම්මාරාමතා:

විවිධ කටයුතු වල යෙදී දවස ගෙවීම.

03. භස්සාරාමතා:

නොයෙක් වැඩක් නැති කථා බහට යෙදී වාසය කිරීම. හොඳ දේ ගැන උනත් කථා කර කර සිටීම භාවනායෝගියෙකුට අහිතකරය.

04. නිද්දාරාමතා:

නිතර වැඩිපුර නින්දට යෙදී සිටීම.

05. සංගණිකාරාමතා:

නොයෙක් දෙනා සමග එකතුව පිරිස සමඟ ඇලී ගැලී වාසය කිරීම.

06. අසේචනතා:

තමන් උපදවාගත් සමාධිය සේවනය නොකර, නැතහොත් භාවනා නොකර සිටීම.

07. ගිලානතා:

ලෙඩවීම, මෙය සාධාරණය. එහෙත් සමාධිය පිරිහීමට හේතුවකි.

මෙසේ සමාධිය පිරිහීමට හේතුවන කරුණු තේරුම්ගෙන, ඒවායින් වැළකී, භාවනාව නිතර සේවනය කරමින් සමාධිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට උත්සාහ කටයුතුය.

සමාධියට සමවැදීම

සමාධියට සමවැදීමේදී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රමයක් තිබෙනවා. භාවනාවට වාඩිවී ප්‍රථමයෙන් මුළදී සඳහන් කළ තෙරුවන් වැඳීම් ආදි මූලික කටයුතු ටික කරන්න ඕනෑ. ඊට පසු නීවරණයන් සිතෙන් ඇත්කරන්න ඕනෑ. කාමයන්ගේ ආදීනව සැලකීමෙන් ඉතා පිළිකුල් සහගත අරමුණු තදින් සිතට ගැනීමෙන් විරාග සිතුවිලි පහළ කරගන්න ඕනෑ. ද්වේශයේ ආදීනව, නිදිබර ගතියේ ආදීනව,සිත විසිරී යන ගතියේ ආදීනව, දෙගිඩියාවේ ආදීනව සලකා පඤ්ච නීවරණයන් සිතින් ඇත් කළ යුතුයි. සිතේ කයේ සැහැල්ලුව අධිෂ්ඨාන කර ඇඟේ පතේ අමාරුකම් දුරුකළ යුතුයි. විතර්කාදී අංග පහත් සිතට අරගෙන මම මෙතෙක් වේලා සමාධියෙන් වාසය කරමි. යන අධිෂ්ඨානය තබා කාලය නියම කර ගන්න. ඉන් පසු ඔබ කලින් දිනෙක ඉතා හොඳින් සිත සමාධිගත කරගෙන සිටි තැන, ඉරියව්ව, සමාධි වී තිබූ ආකාරය නැවත නැවත හොඳින් මතකයට ගන්න. අනතුරුව

හුස්ම වදින අරමුණට සිත යොදා ගන්න. මේ කටයුතු හරියට සිදුවූයේ නම් ඔබ නියම කරගත් කාලය වෙනතුරු සමාධිය පිහිටා සිටිනු ඇත.

සමාධිය වශී කිරීම

තමන් උපදවා ගත් සමාධිය තමන්ට අවනතකර ගැනීමේ පිළිවෙළක් තියෙනවා. වශී කරනවා කියන්නේ ඒකටයි. ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිට්ඨාන, වුට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ කියන්නේ ඒ පිළිවෙළටයි. විතර්කාදී අංග ආවර්ජනය කිරීම ආවජ්ජනයයි. වහා සමාධියට සමවැදීම සමාපජ්ජනයයි. ඉතා සුළු කාලයක් වුවත් සමාධියට සමවැදීමට සමත් බව අධිට්ඨානයයි. වහා සමාධියෙන් නැගී සිටීමට සමත් බව වුට්ඨානයයි. පච්චවෙක්ඛණ කියන්නේ මුලින් කී ආවජ්ජනයයි.

මෙහි ප්‍රධාන එක ආවර්ජන වශීතාවයයි. මෙහිදී විතර්කාදී අංග පහ හිතේ පුරුදු කරන්න ඕනෑ. භාවනාවට වාඩි වී අරමුණු වශයෙන් ගන්නේ විතර්කාදී අංගයි. විතර්කය පහළ වේවා කියා අධිෂ්ඨානය කොට විනාඩි පහක් පමණ විතර්කය සිහිපත්කරමින්, මතක් කරමින් භාවනා කරන්න. අනෙක් අංග සතරත් මේ විදියට භාවනා කරන්න. ඊට පසු කාලය අඩු කරමින් භාවනා කරන්න. විනාඩි තුන හතරක්, දෙක තුනක්, විනාඩියක් වශයෙන් කාලය අඩුකරන්න. ඉන්පසු විතර්කය, විචාරය, ප්‍රීතිය, සුඛය, ඒකාග්‍රතාවය කියා ඉක්මණින් සිහිකරමින් භාවනා කරන්න. මෙසේ භාවනා කොට මේවා ඔබේ හිතේ වැඩී ඇද්ද කියා ඔබටම පරීක්ෂා කර බැලිය හැකිය. මේ පහෙන් ප්‍රීතිය ඉතා ප්‍රකටයි. ප්‍රීතිය පහළ වේවා කියා අධිෂ්ඨාන කර බලන්න. ප්‍රීතිය ඔබේ සිතේ වැඩී ඇතිනම් ඇඟ කිලිපොලා මුහුදු රැල්ල වගේ ප්‍රීතිය උපදී.

ප්‍රීතිය වඩාත් වැඩී ඇත්නම් ඇඟ පුපුරා යන්න වගේ ප්‍රීතිය උපදී. මේ අනුව අනිත් අංගත් පරීක්ෂා කර බලන්න. එවිට මේ අංග ඔබේ හිතේ වැඩී ඇති බව ඔබටම වැටහේවි. අනතුරුව මේ අංග පහම එකවර අධිෂ්ඨාන කරමින් භාවනා කරන්න. එසේ හොඳට ප්‍රගුණ වූ පසු ඔබ සිතන පරක්කුවෙන්, තත්පර ගානින් මේ අංග පහ හිතේ පහළ වෙයි. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය මතක් කරන විට මුළු සූත්‍රයම හිතට අරමුණු වෙන්නා වගේ මේ අංග පහම ක්ෂණයකින් අරමුණු වේ.

මේ කාරණය ''කඩානේ' ආවජ්ජනවසිං නිප්ඵාදේතුකාමේන පටිපාටියා කඩානංගානි ආවජ්ජේතබ්බානි''යි ටීකාවෙහි කියා ඇත. ඉතා හොඳින් සිහිය පිහිටුවාගෙන මම මෙතෙක් වේලා ධ්‍යානයෙන් වාසය කරමියි අධිෂ්ඨාන තබාගෙන කාලය නියම කොට සමාධියට සමවැදීමෙන් සමාපජ්ජන,වුට්ඨාන දෙක ප්‍රගුණ වේ. ඔබ වරකට පැයක් භාවනා කරන්නේ නම් විනාඩි පහෙන් පහ අඩු කරමින් අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. අන්තිම විනාඩි පහට පැමිණ විනාඩියෙන් විනාඩිය අධිෂ්ඨාන කොට භාවනා කරන්න. මෙය පුහුණු වූ පසු ඔබේ අධිෂ්ඨානයට අනුව සමාධියට සමවැදීමත් නැගී සිටීමත් සිදු වේ. ඔබට කාලය වැඩි කිරීමට අවශ්‍ය නම් අධිෂ්ඨාන කර කර කාලය වැඩි කර ගන්න. මෙසේ ප්‍රගුණ වූ පසු ඔබට කැමති හැටියකට සමාධියට සමවැදිය හැක. සමාධියෙන් නැගී සිටිවිට විතර්කාදී අංග පහ සිතට ගලා එන්න පටන් ගනී. පච්චවෙක්ඛණ වශිතාවය එයින් සම්පූර්ණ වේ.

සමාධිය වඩා විදර්ශනාවට බැසීම

ඔබ සමාධියට සම වදින විට අධිෂ්ඨානය තබා ගන්න. පැයක් භාවනා කරන්නේ නම් පැය භාගයක් සමාධියේ පිහිටා සිට ඉන්පසු විදර්ශනාවට හරවා ගන්නවා යන අධිෂ්ඨානය තබන්න. ඔබේ අධිෂ්ඨානය හොඳින් සිදු වූයේ නම් හරියට පැය භාගයකින් සමාධියෙන් නැගී සිටියි. සමාධියෙන් නැගී සිටිනවා කියන්නේ සමාධිය අවසන් වී බාහිර අරමුණු දැනෙන්න පටන් ගැනීමයි.

ඔබට පළමුවෙන් දැනෙන්නේ පච්චවෙක්ඛණ වශයෙන් විතර්කාදී අංග පසයි. සමාධිය අවසන් වූ පසු එම අංග පහ දිගටම සිතට ගලා එන්න පටන් ගනී. එම විතර්කාදී අංග අනිත්‍ය වශයෙන් දිගටම මෙනෙහි කරගෙන යන්න.

තවත් ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඔබ සමාධියෙන් නැගී සිටි පසු ටික වෙලාවක් විතර්කාදී අංග හිතේ ක්‍රියා කරනවා. ඊට පසු බාහිර අරමුණු අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් වේදනාවක් දැනුණේ නම් ඒක අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි කියා මෙනෙහි කරන්න. ශබ්දයක් ඇසුනේ නම් ඒක අනිත්‍යයි, අනිත්‍යයි කියා මෙනෙහි කරගෙන යන්න. මෙසේ ලැබෙන ලැබෙන අරමුණු වැල නොකැඩී දිගටම මෙනෙහි කරගෙන යන්න. මෙසේ කාලය බෙදාගෙන භාවනා කරගෙන යන්න. විදර්ශනා භාවනාවේදී ලැබෙන ලැබෙන හැම අරමුණක්ම අත නොහැර මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. විදර්ශනා භාවනා කරන විට ඔබේ සිතේ පළමු හැටියට සමාධිය පිහිටා සිටින්නේ නැහැ. විදර්ශනා භාවනාවේදී විවිධ අරමුණු ඔස්සේ සිත යොමු කරගෙන යනවිට අරමුණක් අරමුණක් පාසා සමාධියක් ඇති වෙනවා. ඒකට කියන්නේ ක්ෂණික සමාධිය කියලයි.

සමාධියට සම වැදුන වෙලාවට අර්පනා සමාධිය පිහිටනවා. විදර්ශනා කරන වෙලාවට ක්ෂණික සමාධිය පිහිටනවා.

සමාධිය නොවඩා මුළ සිටම විදර්ශනාකරන යෝගාවචරයෝ සිටිනවා. ඒ අයට පිහිටන්නේ ක්ෂණික සමාධියයි. ක්ෂණික සමාධිය මාර්ගඵලාවබෝධයට ප්‍රමාණවත් නැහැ කියලා ඇතැම් අය කියනවා. එය පිළිගත හැකි කරුණක් නොවෙයි. ක්ෂණික සමාධිය අර්පනා සමාධියේ බලය ලබාදී ප්‍රථමධ්‍යානික මාර්ග චිත්ත වීථියක් පහළ වීමට ඉඩ සලසා දෙනවා. මෙම ටීකා පාඨයෙන් එය සනාථ වෙයි. ''ඛණික චිත්තේකග්ගතාති ඛණ මත්තට්ඨිකෝ සමාධි, සෝපිහි ආරම්මණේ නිරන්තරං ඒකාකාරේන පවත්තමානෝ පටිපක්ඛේන අනභිභූතෝ අප්පිතෝ විය චිත්තං නිච්චලං කරෝති, ක්ෂණික චිත්තේකාග්‍රතා යනු ක්ෂණ මාත්‍රයක් පිහිටන සමාධියයි. ඒ ක්ෂණික සමාධිය වනාහී විදර්ශනා අරමුණෙහි නිරන්තරයෙන් ඒකාකාරයෙන් පවතිනු ලබන්නේ ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයන්ගෙන් හෙවත් නීවරණයන්ගෙන් මැඩගත නොහැකි වූයේ අර්පනා සමාධියට සම වැදුනාක් මෙන් සිත නිශ්චලව තබයි. ක්ෂණික සමාධිය අර්පනා සමාධියේ බලය ලබාදෙන බව මේ කියමනෙන් පෙනෙනවා. විශේෂයෙන් එය ලබා දෙන්නේ සංස්ඛාර උපේක්ෂා ඤාණ සමයේදීය.

ඔබ විදර්ශනා භාවනා කරගෙන යනවිට ශරීරයට හෝ හිතට අපහසුතා පැමිණියේ නම් විදර්ශනාව නවතා දමා සමාධියට සම් වදින්න. සමාධියෙන් සිත සංසිඳවාගෙන නැවත විදර්ශනාවට බහින්න. මෙසේ කැමති හැටියකට මාරුවෙන් මාරුවට භාවනා කළාට කම් නැත. ඔබට අර්පනා සමාධිය උපදවාගත නොහැකි වුවත් උපචාර සමාධියේ පිහිටා විදර්ශනා භාවනා කළ හැකිය.

ඉතිරි ධ්‍යාන ලබා ගැනීම

පළමුවන ධ්‍යානය උපදවාගත් යෝගාවචරයා ඉහත කී ආකාරයට එම ධ්‍යානය නැවත නැවත සේවනය කොට තමාට කැමති හැටියකට ධ්‍යානයට සමවැදිය හැකි ආකාරයට අවනත කරගත යුතුය. වශීකරගතයුතුය. පළමුවන ධ්‍යානය හොඳින් සේවනය නොකොට දෙවෙනි ධ්‍යානය පිළිබඳ කටයුතු කරන්න එපා. ඒක අසාර්ථකයි. පළමුවන ධ්‍යානය හොඳට සේවනය වූවිට ඉබේම වගේ දෙවන ධ්‍යානය පැත්තට හැරෙනවා. ඔබ පළමුවන ධ්‍යානයෙන් නැගීසිට විතර්කාදී අංග මෙනෙහි කරනවිට විතර්ක විචාර දෙක හිතට කයට පීඩනයක් වගේ, ඒ දෙක හිතට එපාවෙන ගතියක් වගේ, ඒ දෙක මතක් කරන විට අහකට විසිවී යන්න වගේ දැනේ. ඒ දෙක තියෙනවිට සමාධියේ ශාන්ත බවක් නැතිව වගේ, සමාධිය ගොරෝසුයි වගේ වැටහේවි. එවිට ඔබ කළයුත්තේ විතර්ක විචාර නැති, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනෙන් යුක්ත සමාධිය ඉතා ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි යන අදහස ඇතිව, ලබාගත් සමාධියට වඩා උතුම් සමාධිය පහළ වේවා දෙවැනි ධ්‍යානය පහළ වේවා යන අධිෂ්ඨානය ඇති කරගෙන නැවත නැවත සමාධියට සමවැදීමයි. ඔබට දැන් ධ්‍යානයක් නැත. ඔබ පිහිටා සිටින්නේ දෙවන ධ්‍යාන උපචාර සමාධියේ ය. උපචාර සමාධිය කාමාවචරයි. ඒ සමාධිය දියුණු වූ පසුයි රූපාවචර සමාධිය ලැබෙන්නේ. ඔබ දෙවැනි ධ්‍යානය ලබන තුරුම පළමුවන ධ්‍යානයට සමවැදීමේ අපේක්ෂාව අතහැර දමා,පළමුවන ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරමි. යන අධිෂ්ඨානය තබාගෙන භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඔබට ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනෙන් යුක්ත වූ දෙවැනි ධ්‍යාන සිත උපදවා ගැනීමට හැකි වේ. ඔබ දිගටම ආනාපානසති අරමුණ මෙනෙහි කළ යුතුය.

දෙවැනි ධ්‍යානය ලබාගත් ඔබ එම ධ්‍යානය නැවත නැවත සේවනය කළයුතුය. ඉහත කී ආකාරයටම ප්‍රීති සුඛාදී ධ්‍යානාංග මෙනෙහි කරමින් දෙවැනි ධ්‍යානය වශීකරගත යුතුය. බොහෝ වාර ගණන් ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. ප්‍රීතිය ඔබේ සමාධියට බාධාවක්ය, පීඩනයක්ය යන හැඟීම් පහළ වන තුරුම දෙවැනි ධ්‍යානය සේවනය කරන්න. ඔබ ධ්‍යානාංග භාවනා කරන විට ප්‍රීතිය ඔබේ සමාධියට කරදරයක්ය, පළිබෝධයක්ය යන හැඟීම ඇති වේ. ප්‍රීතිය ගැන සිතන විට, ඇඟට කිතියක් වගේ, ශරීරය පුපුරු ගහන්නා වගේ, හිතට කයට ලොකු අපහසුවක් දැනේවි.

දැන් තෙවැනි ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු කිරීමට කාලයයි. දෙවැනි ධ්‍යානය පිළිබඳ ඇති අපේක්ෂාව දුරු කරන්න. මින්පසු මම දෙවැනි ධ්‍යානයට සමවදින්නේ නැහැ යන අධිෂ්ඨානය තබාගෙන එම ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. අනතුරුව සුඛ ඒකාග්‍රතා දෙකෙන් යුක්ත තෙවැනි ධ්‍යානයේ ශාන්ත ප්‍රණීත බව මෙනෙහි කරන්න. ලැබූ සමාධියට වඩා උතුම් සමාධිය ලැබේවා, තෙවැනි ධ්‍යානය පහළ වේවා. යන අධිෂ්ඨාන තබාගෙන හුස්ම වදින අරමුණට අවධානය යොමු කරන්න. මෙසේ නැවත නැවත අධිෂ්ඨානය කරමින් දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න. බොහෝ වාර ගණනක් මෙසේ භාවනා කරගෙන යන විට සුඛ ඒකාග්‍රතා දෙකෙන් යුක්ත තෙවැනි ධ්‍යානය පහළ වනු ඇත.

තෙවෙනි ධ්‍යානය ලැබූ පසු ද එම ධ්‍යානය පෙර කී ආකාරයට බොහෝ වාර ගණන් සේවනය කොට වශී කරගත යුතුය. එම ධ්‍යානයද හොඳින් වශී වූවිට ධ්‍යානයට සමවැදී අවසන් වූ විට සුඛය හෙවත් සැපය ඕළාරික, ගොරෝසු හැටියට වැටහේ. වෙනදාට සිසිල් සුළං පාරක් ඇඟේ වදිනවිට හොඳ සනීපයක් දැනේ.

දැන් එම සනීපය වෙනුවට අපහසුතාවයක් දැනේ. අයිස්කැට ඇඟේ අතුල්ලන්න වගේ , සියුම් මුවහත් ඇති දෙයකින් හූරන්න වගේ වැටහෙනු ඇත. සමාධියට සමවැදුන පසු සුඛය මහ කරදරයක්. පළිබෝධයක් සේ වැටහේ. සමාධියේදී සුඛය නැති නම් හොඳය යන කල්පනා ඇති වේ. මෙවැනි අදහස් පහළ වන්නේ සමාධිය හොඳින් පවතින නිසාය. දැන් සිවුවෙනි ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු කිරීමට කාලයයි. මම තෙවැනි ධ්‍යානයට සමවදින්නේ නැහැ යන අධිෂ්ඨානය තබා, තෙවැනි ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. පළමු කී හැටියට සුඛයෙහි ඇති ආදීනව සලකා සැප දුක් දෙකෙන් තොර, උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත, සිව්වැනි ධ්‍යානයේ ඇති ඉතා සියුම් මිහිරි, ශාන්ත, ප්‍රණීත බව අපේක්ෂා කොට එය පහළ කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තු ඇති කර ගන්න.

ලබා සිටි ධ්‍යානයට වඩා මිහිරි සිව්වැනි ධ්‍යානය ලැබේවා, සිව්වැනි ධ්‍යානය පහළ වේවා යන අධිෂ්ඨානය තබා හුස්ම වදින අරමුණට අවධානය යොමුකර ගන්න. මේ කාල සීමාව වන විට ඔබට නිතර තදින් ඇස් පියාගෙන භාවනා කිරීමේ අපහසුතා ඇති විය හැකිය. එබඳු වෙලාවට බාගෙට ඇස් පියාගෙන භාවනා කරන්න.

භාවනා කළා ඇති, භාවනාව හිටිය වගේ අදහස් ඇතිවිය හැකිය. මෙසේ බොහෝ වාර ගණන් භාවනාව සේවනය කරගෙන යන විට දුක සැප දෙකෙන් තොර උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත සිව්වැනි ධ්‍යානය පහළ වනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී යාම සිව්වැනි ධ්‍යානයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි. මේ මට්ටමට ඔබට පැමිණීමට හැකි වූයේ නම් බුදුරදුන් වර්ණනා කළ ධ්‍යාන හතරම ලැබූ කෙනෙක් බවට පත් වේ.

ගෙදරදී භාවනා කරන හැටි

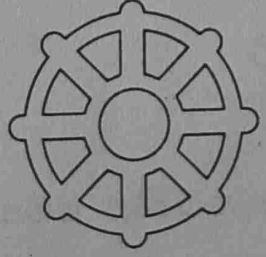
කාර්ය බහුලව වාසය කරන ඔබට භාවනාව සඳහා කාලය වෙන්කරගත හැකිය. ඔබ වෙනදාට වඩා පැයකටත් කලින් අවදිවන්න. මූණ සෝදා නිදිබර ගතිය ඇරගෙන පැය භාගයක්වත් භාවනා කරන්න. එවිට ඔබට දවසම ප්‍රබෝධමත් වනු ඇත. ඔබට පහසු නම් පුටුවක වාඩි වී හාන්සි පුටුවක ඇලවී භාවනා කළාට කම් නැත. ඔබ ගෘහණියක් නම් ගෙදර වැඩ කටුයුතු කරන විට බුදුගුණයක් හෝ මෛත්‍රීය සිහිකරමින් කටයුතු කරන්න. රාත්‍රී කාලයටත් අඩු වශයෙන් පැය භාගයක්වත් භාවනා කරන්න. නින්දට යන විට නිදි ඉරියව්වේම සිට යට කී ආකාරයට තෙරුවන් ගුණ සිහි කොට අසවල් වෙලාවට අවදි වෙනව යන හැඟීම ඇති කරගෙන භාවනා කරන්න. ඔබට සුව නින්දක් යාවි. ඔබ කාර්යාලයට යනවිට බස්රථයේදී ලැබෙන කාලය භාවනාවට යොදන්න. එවිට ආනාපානසතිය වැඩිය නොහැක. බුදුගුණයක් හෝ මෙනෙහි කරන්න. මෙය කළ හැක්කේ වාඩි වී යාමට අසුනක් ලැබුනොත් පමණි. කාර්යාලයේදී වැඩ නැති වේලාවට මේසයට මුහුණ තබාගෙන සුළු වේලාවක් හෝ භාවනා කරන්න. පොහොය දිනයේදී ශීලයක පිහිටා භාවනා කරන්න. ඔබ අවුරුදු පනහ, හැට පිරුණු වැඩිහිටියෙක් නම් මරණයේ අත ළඟ සිටින බව සිතා ලෞකික අපේක්ෂාවන් අතහැර දමා යම්කිසි භාවනාවක යෙදෙන්න. පාසැල් දරුවන්ට භාවනාව ඉගැන්වීම අධ්‍යාපනයට හා ජීවිතයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. එහෙත් අද ඒ දරුවන්ට වැඩිහිටියන්ට තරම් වත් විවේකයක් නැති වීම බේදජනක කරුණකි. තරුණ තරුණියන් විවාහ වීමට පෙර භාවනා පාඨමාලාවකට සහභාගීකරවීමට දෙමාපියන් උත්සාහ කටයුතුය. එවිට ඒ අයගේ යුග දිවිය වාසනාවත් වන්නේය.

ඔබට අමනුෂ්‍ය දෝෂ, මානසික රෝග ඇත්නම් නිදිවර්ජිතව වැඩිපුර භාවනා කරන්න එපා. ටික ටික භාවනා කළාට වරදක් නැත. දියවැඩියාව, පපුවේ අමාරු, රුධිර පීඩනය තිබෙන අය භාවනා කළාට වරදක් නැත. ඒ රෝගවලට භාවනාව ගුණයි. එහෙත් එබඳු එය අධික මහන්සියෙන් භාවනා කිරීම හොඳ මදිය. මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් භාවනා කරන්න.

භාවනා මාර්ගය පිළිබඳ ප්‍රගුණතාවයක් නැති කෙනෙකුගේ උපදෙස් ලබා හෝ හිතුමතේට භාවනාකොට සමහර අය මානසික රෝග වලට පවා ගොදුරු වෙති. එය භාවනාවට නිග්‍රහ කිරීමට හේතුවක් නොවේ. ඒ අයගේ පුද්ගලික වැරදිය. ගෙදරදී ටික ටික භාවනා කළාට කිසිදු වරදක් නැත. ඔබට සැකයක් තිබේ නම් භාවනා ගුරුවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න. ගෙදරදී භාවනා කරන විට පැයකට වඩා භාවනා කරන්න එපා. තනිවම පැය දෙකතුන භාවනා කිරීම හොඳ නැත.

ආනාපාන සතිය වඩන හැටි

මෙතෙකින් නිම වෙයි!



සැමට තෙරුවන් සරණයි!

කෝට්ටාවේ සුමන හිමිපාණන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත භාවනා බණ දහම් පොත් පෙළ.

අංක 1. යුගනද්ධ හා මේඝිය සූත්‍ර ඇසුරෙන්

අංක 2. නීවරණ හා කිංසුකෝපම සූත්‍ර ඇසුරෙන්

අංක 3. බාහිය, භාවනා මනුයුත්ත, සබ්බාසව, ආශිවිෂෝපම, සුප්‍රබුද්ධකුටීී සූත්‍ර හා තාල පූට ගාථා ඇසුරෙන්

අංක 4. නාලක සූත්‍රය

අංක 5. චතුරාර්ය සත්‍යය හා ත්‍රිලක්ෂණය

අංක 6. කෙලෙස් ප්‍රහාණය

අංක 7. අවිජ්ජා සූත්‍රය

අංක 8. භාවනා ගුරුවරයා

අංක 9. ධාතු විභංග සූත්‍රය

අංක 10. සේඛ ප්‍රතිපදාව

අංක 11. රතන සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

- ★ ආනාපානසතිය වඩන හැටි
- ★ සමථ විපස්සනා
- ★ ස්වර්ණමාලි මහා ථූප වන්දනා ගාථා
- ★ HOW TO DEVELOP MINDFULNESS OF IN AND OUT BRETHING
- ★ සරල සන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
- ★ SAMATA VIPASSANA
- ★ මෙත් වඩන හැටි
- ★ අටසිල්
- ★ භාවසන්න සහිත කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය
- ★ භාවසන්න සහිත දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය
- ★ ඤාණ පූජා
- ★ පොඩි දරුවන්ට භාවනා